

# スポーツ& カルチャー

3  
2026  
Sports & Culture

## 新しいこと...始めよう!



4月から様々な講座を企画しています。  
新年度、何か新しいことにチャレンジしてみませんか。

詳細は中ページをご覧ください

いきいき情報センター  
男女共同参画推進センタールミナス  
文化ふれあい館

TEL (928) 5000  
TEL (925) 5404  
TEL (928) 0800

# いきいき情報センター



申込先 〒818-0125 太宰府市五条三丁目1番1号  
http://www.dazaifu-info.or.jp/ TEL(928)5000

## ゆったりフラダンス 見学・体験あり

踊りを通じてハワイの文化や自然への理解を深めます。指先まで美しい動きを習得しましょう。

**日 時** 4月9日～令和9年3月18日  
第1・3木曜日(全24回)※変更月あり  
14:30～16:00

**講 師** なかざと いずみ  
中里泉さん

**対 象** 女性

**定 員** 12人

**受講料** 8,800円×3回

**教材費** 500～1,000円程度

**締 切** 3月19日(木)必着



## いきいきストレッチ 見学・体験あり

音楽に合わせてゆっくりストレッチで身体をほぐしましょう。ダンベル・青竹ふみなどを使い血行をよくします。疲れにくい身体づくりを目指します。

**日 時** 4月10日～令和9年3月12日  
毎週金曜日(全42回)

9:50～10:50

**講 師** みやした かずこ  
宮下和子さん

**定 員** 25人

**受講料** 10,500円×3回

**締 切** 3月13日(金)必着



## ファイトエアロ 見学・体験あり

基礎代謝を上げ脂肪燃焼効果大なフィットネスとキックボクシングの良さを合わせたパワフル系エクササイズ。

**日 程** 4月10日～令和9年3月12日  
毎週金曜日(全40回)

**コース・時間**

【プチハードコース】18:30～19:30

【ハードコース】20:00～21:00

**講 師** まつお まよ  
松尾万葉さん

**定 員** 各25人

**受講料** 各8,000円×4回

**締 切** 3月21日(土)必着



## スロービクス 見学・体験あり

心地よいリズムに合わせて無理なくエクササイズを始めましょう。エアロビクスよりもやさしく、脂肪燃焼効果が期待できます。

**日 時** 4月10日～令和9年3月12日  
毎週金曜日(全42回)

11:00～12:00

**講 師** みやした かずこ  
宮下和子さん

**定 員** 25人

**受講料** 10,500円×3回

**締 切** 3月13日(金)必着



## スマホを楽しむ講座 ～スマホで写真を撮ってみよう!～

初心者を対象とした講座です。電話のかけ方や写真の撮り方を学びます。色んな人と交流できる機会を活かして、楽しく学びましょう。

**日 時** 4月20、27日 月曜日(全2回)  
10:00～12:00

**講 師** おきあゆまのり  
置鮎正則さん

**定 員** 15人

**受講料** 1,500円

**締 切** 4月6日(月)必着



## やさしいベリーダンス 見学・体験あり

年齢も経験も問わず楽しめるベリーダンス。ゆるやかな動きで体を整え、音楽に身をゆだねて心地よく踊りましょう。

**日 時** 4月8日～令和9年3月17日  
毎週水曜日(全33回)※変更月あり  
19:30～20:45

**講 師** ももこ  
moocoさん

**対 象** 女性

**定 員** 15人

**受講料** 11,000円×3回

**教材費** 別途徴収  
(希望者のみヒップスカーフ)

**締 切** 3月18日(水)必着



## 骨盤調整★エクササイズ(朝・夜コース)

見学・体験あり

託児 朝コースのみ

今話題の骨盤底筋!ゆったりした運動で、内臓の位置を上げ、可動域を広げ、姿勢、ぽっこりお腹、尿漏れ等、女性特有の不調を楽しく軽減します。

コース・日時・講師・受講料

コース	日程	講師	受講料
朝	4月13日～令和9年3月15日 毎週月曜日(全37回) 10:00～11:00	いごまよしみ 生駒嘉美さん (骨盤底筋トレーニング TTCほか)	8,000円×1回 7,200円×3回
夜	4月14日～令和9年3月16日 毎週火曜日(全40回) 19:50～20:50		8,000円×4回



※ピラティスボール20～26cm 各自要準備

対象 女性 定員 各15人 締切 3月24日(火)必着

## 楽しくエアロ&ストレッチ(朝・夜コース)

見学・体験あり

託児 朝コースのみ

懐かしのユーロビートの曲に合わせて楽しくしっかり体を動かし、ゆっくりストレッチで体を整えます。

コース・日時・講師・受講料

コース	日時	講師	受講料
朝	4月9日～令和9年3月11日 毎週木曜日(全39回) 10:00～11:00	はりまくみこ 播磨久美子さん	7,000円×3回 6,300円×1回
夜	4月13日～令和9年3月15日 毎週月曜日(全37回) 20:00～21:00	うめつひさこ 梅津寿子さん	7,000円×1回 6,300円×3回



定員 各15人 締切 3月26日(木)必着

## K-POP&J-POPダンス

見学・体験あり

韓国、日本のアイドルグループのポップスで楽しくダンス!運動不足やストレス解消に、仲間とリフレッシュしませんか。幅広い年齢層で楽しめます。

日時 4月11日～令和9年3月20日  
土曜日(全36回)19:00～20:00

講師 おぼたゆきこ  
小畑由貴子さん  
(NATICファンダンスインストラクター)

対象 中学生～大人

定員 15人

受講料 7,200円×4回

締切 3月26日(木)必着



## 癒しのヨガと笑いヨガ呼吸法

見学・体験あり

託児

笑いの健康効果を学び、ポーズ、呼吸法で脳の活性化、免疫力向上とリラックス効果のある講座です。

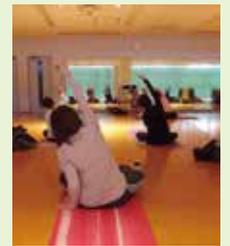
日時 4月9日～令和9年3月18日  
毎週木曜日(全40回)  
14:00～15:10

講師 よしだ  
吉田ナーシャさん

定員 20人

受講料 10,000円×4回

締切 3月26日(木)必着



## アシュタンガヨガ(動きのあるハード系)

見学・体験あり

呼吸と動きを整え、心身を鍛える運動量多めのヨガです。運動習慣をつけたい人や体をしっかり動かしたい人にお勧めです。

日時 4月9日～令和9年3月18日  
毎週木曜日(全40回)  
19:50～21:00

講師 うちやまさわこ  
内山佐和子さん

定員 15人

受講料 9,000円×4回

締切 3月19日(木)必着



## 週末朝ヨガ(ゆっくり癒し系)

見学・体験あり

託児

深い呼吸と優しい動きで、朝の身体をゆっくり目覚めさせるヨガです。

穏やかな朝時間を一緒に過ごしましょう。

日時 4月4日～令和9年3月13日  
毎週土曜日(全40回)  
10:00～11:10

講師 うちやまさわこ  
内山佐和子さん

定員 15人

受講料 9,000円×4回

締切 3月14日(土)必着



# 男女共同参画推進センタールミナス



申込先 〒818-0102 太宰府市白川2-2  
<https://dazaifu-ruminas.jp/> TEL(925)5404

## めぐる季節の台所(春編) ～お花見・ピクニック弁当～



春夏秋冬それぞれの季節に寄り添いながら、旬の食材を使った家庭料理を愉しみます。持ち運びしやすく見た目も華やかな料理を作ります。

**日時** 4月25日(土) 10:00～13:00  
**講師** 木和幸子さん(料理教室主宰/料理研究家)  
**定員** 16人  
**受講料** 3,000円(材料費込み)  
**メニュー** ・カップちらし寿司  
 ・鶏の唐揚げレモン°ッパ°風味  
 ・お花のだし巻き卵 他4品  
**締切** 4月11日(土)必着  
**協力** 木和料理教室



## 各講座の申込方法

**ホームページ** 各施設の画面から必要事項を入力してください。

**往復はがき** 住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・教室名または講座名(コース・クラス名)、託児の有無を記入し、**それぞれの施設へ**郵送してください。

**施設の窓口** 郵便はがき1枚を持参し、申込書に記入してください。(太宰府市以外の人でも受講可)

- 申込は、1講座一人ずつでお願いします。
- 申込多数の場合は抽選となります。
- 全日程受講可能な人に限り申し込んでください。
- 納められた受講料、教材費については受講の有無にかかわらず還付できません。
- 受講者数が一定に満たない場合、開催を中止することがあります。

※お預かりした個人情報は、ほかの目的には使用いたしません。



このマークのついた講座は託児があります。託児の対象は満2歳(講座開講日の時点)から就学前までです。

※親子で参加できる講座を除きお子さま同伴での受講はご遠慮願います。

## 令和7年度 文化スポーツ振興事業 報告

### 第26回こどものための夏の終わりの音楽会

9月6日(土)、プラム・カルコア太宰府市民ホールにて「こどものための夏の終わりの音楽隊」を開催。0歳から参加でき、うたのおねえさんと一緒に歌ったり初めて聴く生のクラシックを楽しく鑑賞していました。



### OLDIES Party In 太宰府

11月15日(土)、太宰府館まほろばホールで「OLDIES Party In太宰府」を開催しました。衣装もキメて懐かしい曲に合わせダンスを楽しみました。また「ベストドレス賞」を選出しボーカルのAYUMIIGOさんからメダルが授与されました。



### 史跡のまちの音楽隊Vol.13 BLACKBOTTOMBRASSBAND LIVE!

12月6日(土)、プラム・カルコア太宰府市民ホールで「BLACKBOTTOMBRASSBANDLIVE!」を開催しました。その前日には市内の公民館・大学のゼミ・幼稚園・中学校の吹奏楽部へバンドの迫力あるジャズの「生音」を「音どけし、コンサートのアンコールでは太宰府西中学校の吹奏楽部のみなさんと一緒に演奏し客席をパレードするなど来場者と一体となり、楽しんでいました♪



### モルック レギュラーズカップ・無料出張講座

主催事業として10月18日(土)に大佐野スポーツ公園で「モルックレギュラーズカップ」を開催、参加者はチームでゲーム運びを考え体と頭を使って楽しみました。上位2チームに記念カップが授与されました。



また、今年度より、New Sports モルックを多くの市民に知ってもらうため無料出張講座を行い、体験会・大会のサポートをしました。



### 九州プロレス公演「太宰府ば元気にする梅(バイ)!!」

1月12日(月・祝)、とびうめアリーナで九州プロレスのレスラーによる「太宰府ば元気にする梅(バイ)!!」無料公演がありました。寒い中、早くから待っている人もあり、白熱した試合に来場者も大いに楽しんでいました。



### ラジオ体操無料巡回講座

みんな知ってる「ラジオ体操」正しく動くポイントを市内の施設や夏休み朝のラジオ体操会で指導しました。



### 親子でかけっこ教室／硬式テニス教室

体育センター事業として、4月20日(日)に「親子でかけっこ教室」を行い、フロアいっぱい元気走りまわる小学生と保護者に走り方のコツを伝授しました。

また歴史スポーツ公園事業として「硬式テニス教室」を水・木曜に年間各20回開講し、レベルに合わせた指導を行いました。





## ゆったり健康太極拳

腹式呼吸にあわせて、ゆったりとした運動で血流を促し、自律神経のバランスを整えていきます。年齢や性別を問わない体に優しい健康法です。

**日時** 4月14日～令和9年3月16日  
第2～4火曜日(全36回)※変更月あり  
※希望するコースを記入してください。

**Aコース** 9:30～10:45

**Bコース** 11:00～12:15

**講師** たかのめくみ  
高野恵さん  
(NPO法人日本健康  
太極拳協会師範)



**定員** 各16人  
**受講料** 11,700円×2回  
**締切** 3月24日(火)必着

## リラクゼーションヨガ

女性の不調を和らげるためのリラックスヨガ。月ごとのテーマに沿って緊張した心と体を緩めバランスを整えます。

**日時** 4月8日～令和9年3月17日  
第2・4水曜日(全24回)※変更月あり  
10:30～11:30

**講師** SATOKOさん  
(ヨガインストラクター)

**対象** 女性

**定員** 16人

**受講料** 10,800円×2回

**締切** 3月17日(火)必着



## 美しい姿勢としなやかな身体づくり

年齢が出やすい背中姿勢をバレエの基礎レッスンで整えます。若々しい身体をつくりましょう。TシャツでOKです。

**日時** 4月9日～令和9年3月11日  
第2木曜日(全12回)※変更月あり  
10:40～11:40

**講師** おがわ  
小川かおりさん  
(バレエ講師)

**対象** 女性

**定員** 16人

**受講料** 10,800円

**締切** 3月24日(火)必着



開催中

入場無料

## 第30回 暮らしのうつりかわり展

昭和時代の太宰府を中心に、人々の暮らしが変化していくようすが分かる生活道具などを紹介しています。

**会期** 開催中～3月8日(日)  
9:00～17:00



### 暮らしのうつりかわり展 関連イベント 「昔遊びデー」

事前申込不要

昔の子どもたちの遊びを体験してみませんか。折り紙やめんこ、ぬりえのほか、紙芝居も用意しています。

**日時** 3月8日(日) 13:30～15:30

**参加費** 無料

**会場** エントランスホール

## 文化ふれあい館 定期利用団体作品展2026

### 予告 ふれあい文化祭

生涯学習の場として、文化ふれあい館を定期利用している団体の活動成果作品展です。

**会期** 4月4日(土)～5月6日(水)

**会場** 多目的ホール

**参加団体** 陶遊会A・B / 楽陶会 /  
絵手紙の会 遊々 / 国分書の会 /  
ふれあい木彫りサークル /  
字手紙 国分教室





## <市民ギャラリー>

### 第34回 デジタルカメラ写真展

3/17(火)~3/27(金)  
 ※最終日16:00まで



フロアオープン時間 9:00~21:30

## <イベント広場>

### 体成分測定会

3/4(水) 10:00~18:00



## おもちゃ病院

こわれたおもちゃは、  
ありませんか？  
毎月1回開院!

日時 3月14日(土)  
 13:00~15:30  
 (受付は14:30まで)

場所 いきいき情報センター202号室  
 診察代 1品100円(部品代別途)



### ペーパー・スクリーン 版画講師作品展 (いきいき情報センター主催講座)

3/6(金)~3/19(木)  
 ※最終日13:00まで



## つくし お隣さん情報

※2月15日現在  
 ※表記金額は前売料金です。詳細については各会館までお問い合わせください。

春日市ふれあい文化センター 春日市大谷6-24 TEL(584)3366	
3/21(土)	ふれぶんシネマ倶楽部 「それいけアンパンマン チャボンのヒーロー!」 施設利用料300円 ※3歳以上有料 ①10:00 ②14:00
3/24(火)~29(日)	春日市ふれあい文化センター開館30周年記念 ふれぶん30周年メモリアル展~心に残るステージの記憶~ 入場無料 10:00~16:00 ※土日は~17:00 【関連企画】3/28(土)・29(日)「ふれぶんナゾキミッション! ~ひみつつのエイ・メッセをさがせ~」※要参加費・事前申込(申込締切:3/10(火))
4/5(日)	春日市ふれあい文化センタースプリングホール リニューアルオープン記念 特別公演 フレディ・ケンプ×九州交響楽団 【全席指定】一般 4,000円 ※未就学児入場不可 15:00

大野城まどかぴあ 大野城市曙町2-3-1 TEL(586)4000	
3/7(土)	シネマランド「教皇選挙」 施設利用券300円 ※未就学児入場不可 ①10:00(日本語吹替版) ②15:00(日本語字幕版) 出演:レイフ・ファインズ、スタンリー・トゥッチ、ジョン・リスゴー ほか ※日時指定チケット2/21(土)発売開始
4/12(日) ほか全8回	版画工房 in まどかぴあ 版画プレス機や道具などを自由にお使いいただけます。 お気軽にご参加ください。 1,000円/回 先着順/各回6名まで ①9:30~12:00 ②14:00~16:30 対象:1人で版画制作ができる方(制作指導は行いません) 申込方法等詳細はまどかぴあホームページをご確認ください
4/19(日) ほか練習全10回	大野城まどかぴあ開館30周年記念コンサート 合唱参加者募集 参加料 無料 ※小学生以上 本番:7/26(日) 申込締切:3/23(月) 申込方法等詳細はまどかぴあHPをご確認ください。

筑紫野市文化会館 筑紫野市上古賀1-5-1 TEL(925)4321	
3/29(日)	ちくしのプラスフェスタ Vol.7 500円 12:30 会場:大ホール 出演:筑紫野市内の中学校・高等学校の吹奏楽部 筑紫野市吹奏楽団

ミリカローデン那珂川 那珂川市仲2-5-1 TEL(954)2211	
3/15(日)	那珂川市少年少女合唱団 第12回定期演奏会 一般前売500円 ※小学生以上有料 14:00
3/29(日)	ミリカシアター「父と僕の終わらない歌」 世界中に笑顔と希望を届けた感動の実話。 アルツハイマーの父とその息子が奏でた奇跡。 一般前売300円ほか ※4歳以上有料 ①10:00 ②14:00 出演:寺尾聰、松坂桃李、松坂慶子ほか

## なかま募集 (自主サークル)

※問い合わせは、代表者に直接ご連絡ください。  
 ※原稿の締切は発行月の2カ月前までです。  
 ※掲載の申込先:財団事務局(いきいき情報センター2F)  
 平日8:30~17:00

### ☆シルバーサロンちぎり絵

介護予防、ひきこもり予防等のため、お話しをしながら楽しんでます。

日時:第1・3木曜日(月2回)  
 10:00~13:00  
 場所:いきいき情報センター  
 会費:1,000円  
 問い合わせ/吉川静代  
 090(5478)0911

### ☆ピラティス瞑想

ピラティスで体を整え瞑想で心を整えスッキリ。動心食で健康で長生き!

日時:第1・3火曜日(月2回)  
 13:30~14:30  
 場所:男女共同参画推進センタールミナス  
 会費:3,000円  
 問い合わせ/梁井和恵  
 090(1199)7594

※このコーナーでは、財団の管理・運営する施設(いきいき情報センター・男女共同参画推進センタールミナス・文化ふれあい館・市民図書館・南小学校開放教室・体育センター・歴史スポーツ公園・大佐野スポーツ公園)で活動する自主サークルの「なかま」募集を受け付けています。掲載は無料です。

## 編集/公益財団法人 太宰府市文化スポーツ振興財団

〒818-0125 太宰府市五条三丁目1番1号 TEL(920)7070 FAX(920)7149  
<https://www.dazaifu-z.jp/> 事務局 事業課 TEL080(1705)6793

(公財)太宰府市文化スポーツ振興財団は下記施設の管理・運営を行っています。

- いきいき情報センター TEL(928)5000  
 ㊟毎月最終水曜日
- トレーニングルーム TEL(920)9900  
 ㊟毎月最終水曜日
- 市民図書館 TEL(921)4646  
 ㊟毎月最終水曜日・毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
- 文化ふれあい館 TEL(928)0800  
 ㊟毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
- 男女共同参画推進センタールミナス TEL(925)5404  
 ㊟毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
- 南小学校開放教室(太宰府南コミュニティセンター) TEL(928)6435
- 体育センター TEL(921)0180  
 ㊟毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
- 歴史スポーツ公園 TEL(921)1132  
 ㊟毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
- 大佐野スポーツ公園
- 梅林アスレチックスポーツ公園 TEL(921)5822  
 ㊟毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)

市内の公共施設をご利用の際は、便利な「まほろば号」をご利用ください。